

Daftar Isi

Lembar Persetujuan	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme.....	iii
Lembar Persembahan.....	iv
Abstrak.....	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Bab I Pendahuluan	1
Latar Belakang Masalah	1
Rumusan Masalah	8
Tujuan Penelitian	8
Manfaat Penelitian	8
Manfaat Teoritis.....	9
Manfaat Praktis	9
BAB II Tinjauan Pustaka	10
Dewasa Awal	10
Definisi Dewasa Awal	10
Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	10
Ciri-ciri Dewasa Awal	12
Diet Ketogenik	14
Definisi Diet.....	14
Definisi Diet Ketogenik	14
Dampak Diet Ketogenik	16
Regulasi Emosi	17
Definisi Emosi	17
Faktor-Faktor Emosi	18
Definisi Regulasi Emosi	18
Proses Regulasi Emosi.....	19
Strategi Regulasi Emosi	20
Aspek Regulasi Emosi.....	21

Faktor-faktor Regulasi Emosi	22
Tinjauan Perspektif Islam	24
Diet dalam Perspektif Islam	24
Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam	27
Kerangka Pemikiran.....	30
Hipotesis Penelitian	34
BAB III Metode Penelitian	35
Definisi Metode Penelitian	35
Rancangan Penelitian.....	35
Variabel Penelitian.....	36
Definisi Konseptual Diet Ketogenik.....	36
Definisi Operasional Diet ketogenik.....	36
Definisi Konseptual Regulasi Emosi	37
Definisi Operasional Regulasi Emosi	37
Subjek Penelitian	37
Populasi	37
Sampel	37
Teknik Pengumpulan Data.....	38
Metode Pengumpulan Data.....	38
Instrumen Penelitian	39
Skala Diet Ketogenik	40
Skala Regulasi Emosi	42
Teknik Pengujian Instrumen	43
Analisis Item	44
Uji Validitas	46
Uji Reliabilitas	48
Hipotesis Statistik	49
Teknik Analisis Data.....	50
Statistika Deskriptif	50
Statistika Inferensial.....	51
Prosedur Penelitian	52
BAB IV Hasil dan Pembahasan	54
Hasil Analisis Deskriptif.....	54
Diet Ketogenik	54

Regulasi Emosi	55
Hasil Analisis Inferensial	58
Hubungan Diet Ketogenik dengan Regulasi Emosi.....	58
Pembahasan	60
Bab V Simpulan dan Saran	65
Simpulan	65
Saran	65
Daftar Pustaka	67

Daftar Tabel

Tabel 1.1 <i>Kategori Emosi</i>	6
Tabel 3.1 <i>Ketentuan Skor Item Skala Diet Ketogenik dan Regulasi Emosi</i>	40
Tabel 3.2 <i>Blueprint Skala Diet Ketogenik</i>	41
Tabel 3.3 <i>Blueprint Skala Regulasi Emosi</i>	43
Tabel 3.4 <i>Hasil Analisis Item Regulasi Emosi</i>	45
Tabel 3.5 <i>Interpretasi Koefisien Korelasi Guilford</i>	46
Tabel 3.6 <i>Hasil Validitas Skala Regulasi Emosi</i>	47
Tabel 3.7 <i>Pengkategorian Subjek</i>	51
Tabel 4.1 <i>Hasil Analisis Deskriptif Data Diet Ketogenik</i>	54
Tabel 4.2 <i>Kategori Diet Ketogenik</i>	55
Tabel 4.3 <i>Hasil Analisis Deskriptif Data Regulasi Emosi</i>	56
Tabel 4.4 <i>Kategori Regulasi Emosi</i>	57
Tabel 4.5 <i>Hasil Tabulasi Silang antara Diet Ketogenik dengan Regulasi Emosi</i>	57
Tabel 4.6 <i>Hasil Analisis Uji Pearson</i>	58
Tabel 4.7 <i>Hasil Uji Korelasi Diet Ketogenik dengan Regulasi Emosi</i>	60

Daftar Gambar

<i>Gambar 2.1</i> Skema Kerangka Pemikiran	34
--	----

Daftar Lampiran

- Lampiran 1 : Data Mentah *Try Out* Regulasi Emosi
- Lampiran 2 : Data Uji Validitas Regulasi Emosi Per Dimensi
- Lampiran 3 : Data Mentah Diet Ketogenik
- Lampiran 4 : Data Mentah Regulasi Emosi
- Lampiran 5 : *Output* Analisis Item *Try Out* Skala Regulasi Emosi
- Lampiran 6 : *Output* Uji Validitas Skala Regulasi Emosi
- Lampiran 7 : *Output* Uji Reliabilitas
- Lampiran 8 : *Output* Data Deskriptif Diet Ketogenik
- Lampiran 9 : *Output* Data Deskriptif Regulasi Emosi
- Lampiran 10 : *Output* Analisis Uji Pearson
- Lampiran 11 : *Blueprint* Skala Diet Ketogenik
- Lampiran 12 : Skala Diet Ketogenik
- Lampiran 13 : Pedoman Gizi Seimbang
- Lampiran 14 : *Blueprint* Skala Regulasi Emosi
- Lampiran 15 : Skala Regulasi Emosi